№. 14. Warszawa 6 Kwietnia 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

☞ **Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal., kwartalnie kor. 3.75 hal.**

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie. ☜

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

Wady skóry ciała.

Leczenie i pielęgnowanie.

II.

W poprzednim numerze omówiliśmy leczenie czarnych punktów, białych wyniosłości, chropowatości skóry w następstwie nagromadzenia się nabłonka, oraz wykwitów w postaci pryszczy. Zanim przejdziemy do dalszych wad urody skóry ciała, wypada wspomnieć o plamach czerwonych, które stanowią pozostałość dość uporczywą po pryszczach. I w tym okresie leczenia należy posługiwać się siarkowem mydłem, wcierając pianę wzmiankowanego mydła rano i wieczór przez kilka minut w skórę, poczem spłukuje się pianę wodą letnią. W krótkim stosunkowo czasie ustępują owe plamy pod działaniem wody gorącej, atoli działanie wyższej temperatury winno trwać tylko kilka sekund. W tym celu dotyka się plam ręcznikiem zwilżonym w gorącej wodzie, celem wywołania intenzywnego zaczerwienienia. Temperatury wody podać nie możemy, gdyż w tym przypadku decyduje indywidualna wrażliwość, natomiast uczucie lekkiego palenia jest miarodajne dla odpowiednio zastosowanej temperatury. Z chwilą wystąpienia pieczenia usuwa się okład gorący, ponieważ dłużej pozostawiony wywołuje wprost przeciwny skutek. Dlatego zaleciliśmy zmywanie piany mydła letnią wodą, aby uniknąć długotrwałego działania wody gorącej, jakiego zwykle wymaga staranne zmycie mydła. Celem przyspieszenia zbielenia owych plam stosuje się płyny z odczynem kwaśnym.

Z domowych środków wymienić należy sok z cytryn, którym zwilża się kilkakrotnie plamy wśród dnia. Z preparatów gotowych wpływa dodatnio Boroxyl, którego znaczenie w kosmetyce omówiliśmy obszernie w poprzednim numerze. W praktyce mej posługuję się tak do leczenia pryszczy, jak i plam, prądem elektrycznym, który oddaje mi nadzwyczajne usługi, lecząc wspomniane przypadłości w krótkim czasie, bez chwilowego zeszpecenia.

Na klatce piersiowej, ścianie brzusznej i na szyi pojawiają się nieraz żółte plamy, łuszczące się przy zdrapywaniu paznogciem wśród objawów świądu i skłonności do chwilowego zaczerwienienia się. Plamy te zawdzięczają swe pochodzenie grzybkom usadowionym w powierzchownych warstwach skóry. Laicy przypisują tym plamom znaczenie ogólnej natury, łącząc ich pojawienie się ze schorzeniem wątroby, o czem też świadczy nazwa plam „wątrobowych", aczkolwiek one nie mają nic wspólnego z funkcyami tego narządu. Zauważyłem, że u osób skłonnych do tej przypadłości pojawiają się łatwo powroty, jeśli noszą wełniane kaftaniki, rozgrzewające i drażniące u każdego osobnika skórę.

Wzmiankowane plamy ustępują łatwo pod wpływem niżej podanej maści, którą wciera się co wieczór w miejsca zajęte owemi plamami, zmywając przed każdą procedurą namaszczania, skórę gorącą wodą i zwyczajnem mydłem, używanem do prania bielizny.

Rp.
Sulfur. praecip.
Acidi salicyl. $\overline{aa}$ 0,5
Teret. exactiss. cum
Ol. olivar. quant. sat.
Mitini puri 30,0
M. f. ung. S. Maść.

Celem zapobieżenia powrotom wystarcza częste mycie ciała mydłem i wodą gorącą. Plam owych nie należy identyfikować z plamami żółtemi, rozsiewającemi się na twarzy, a których powyższe leczenie nie usuwa.

Na skórze ciała spotykamy często twory w postaci brodawek, znamion, pieprzy i innych wybryków natury. Dawniej usuwano je przy pomocy żrących środków, przyżegano je, lub operowano. Zabiegi te były bolesne, a co gorsza, zostawiały ślady w postaci szpecących blizn. Dopiero w ostatnich latach zastosowano elektrolizę do leczenia wzmiankowanych zmian. Elektroliza polega na własności prądu galwanicznego, dzięki której tkanka ulega rozmiękczeniu i daje się tępem narzędziem bez bólu, i bez krwawienia usunąć. Dodatnią stroną tego zabiegu jest autodezynfekcya tworu pozostającego pod działaniem elektrolizy, wobec czego odpada wszelka sterylizacya. Efekt leczenia elekrolizą jest nadzwyczajnie dodatni; po dłuższym czasie od chwili wykonania zabiegu nie mogłem często odnaleźć śladu po wyelektryzowaniu brodawki. Wobec tego zatem, że rozporządzamy tak doskonałą metodą tak pod względem hygienicznym, jak i kosmetycznym,

nie od rzeczy będzie zwrócić uwagę czytelniczek na nieracyonalne wypalanie wszelkich tworów na skórze kwasami żrącemi, alkaliami, lub lapisem, albowiem zabiegi takie mszczą się często następstwami bez porównania bardziej szpeczącemi, aniżeli pierwotna przypadłość.

Przy omówieniu niektórych wad urody twarzy powrócimy jeszcze do tego zabiegu, a obecnie poświęcimy krótką wzmiankę jednej z częstych przyczyn chorób skóry. Mamy na myśli substancje drażniące i trucizny używane przy fabrykacyi tkanin na ubrania, zwłaszcza kolorowe. Jedne działają drogą bezpośredniego zetknięcia ze skórą, inne ulegają rozpyleniu i wnikają przez bieliznę do skóry, a ztąd do obiegu krwi. Niejeden wyprysk uporczywy zawdzięcza swe pochodzenie owym truciznom. Niektóre materye zaprawiają fabrykanci połączeniami antymonu, które sprowadzają zmiany zapalne w skórze, inne znów barwikami anilinowemi, (safranina), do uzyskania których posługiwano się dawniej arszenikiem. Godne jest zaznaczenia, że dawniej barwiono stroje balowe na kolor zielony jedną z najgwałtowniejszych trucizn a mianowicie połączeniem arszeniku z octanem miedzi. Suknia taka zawierała przeszło 40 gramów tego preparatu, to też nic dziwnego, iż bywały częste wypadki śmierci u kobiet zresztą zdrowych po jednej wesoło przetańczonej nocy. Trucizna wzmiankowana nie znajduje obecnie zastosowania w fabrykacyi tkanin z powodu surowego zakazu ze strony kompetentnych władz sanitarnych. Do farbowania podszewek jedwabnych na kolor żółty używają fabrykanci chromianu ołowiu. Wiadomo, że ołów z siarką daje szare połączenie, ztąd też tłomaczę sobie brudno-szare zabarwienie szyi u kobiet, które naszywają kołnierzyki staników żółtym lub pomarańczowym jedwabiem.

Jeśli w jednej z poprzednich pogadanek wypowiedziałem zapatrywanie o modzie, w której dopatruję się systemu, ukrywającego wady urody przez nią samą wywołane, to słuszność mego zdania znajduje w powyższych uwagach swe uzasadnienie.

Wybielanie zszarzenia skóry szyi odbywa się tak samo jak usuwanie zżółceń, jakkolwiek ostatnie zawdzięczają swe pochodzenie złogom barwikowym, w następstwie ciągłego ocierania szyi o szorstkie, względnie obcisłe kołnierzyki. Naciera się zatem lekko co wieczór skórę niżej podaną maścią, a rano zmywa gorącą wodą i mydłem. Zależnie od wrażliwości skóry wolno po upływie tygodnia nieco silniej wcierać aczkolwiek zawsze wystrzegać się należy przesady, przy nacieraniu, ze względu na łatwość zadraźnienia tej części ciała.

Rp.
Zinci oxydati 1,0
Lanolini anhydr.
Solut. hydrog. superox. 12%
$\overline{aa}$ 3,0
Aquae et Glycerini $\overline{aa}$ 1,0
Mitini puri 30,0
M. f. ung. S. Maść.
Wyłącznie do skóry szyi.

Działanie powyższej maści jest bardzo skuteczne, o ile tlen w niej zawarty jest świeży. Maść ta znaleźć może skuteczne zastosowanie również w przypadkach opalenizny *ciała* (nie twarzy).

Podczas pobytu nad morzem obserwowałem u kąpiących się kobiet rozmaite figury geometryczne w formie trójkątów, kwadratów i t. d. na grzbiecie i gorsie, z których jedne były jednostajnie brunatno zabarwione, inne zaś przypominały kwiaty, jakie się tworzą w zimie podczas mrozów na szybach okien. Były to następstwa intenzywnego działania słońca na obnażone, względnie koronką przykryte części skóry. Poddawanie małych przestrzeni skóry działaniu słońca niema wielkiego znaczenia dla zdrowia, a wynikająca ztąd szkoda natury estetycznej nie pozostaje w żadnym stosunku do odniesionych korzyści. Inaczej ma się rzecz z t. zw. kąpielami powietrzno-słonecznemi, zbawiennemi dla skóry i całego organizmu, podczas których ciemnieje chwilowo skóra ciała, atoli jednostajnie z odcieniem zbliżonym niemal do śniadej skóry.

W tych oto przypadkach znajdzie zastosowanie powyższa maść przy częstem myciu opalonej skóry wodą gorącą i mydłem toaletowem. Wystrzegać się należy stosowania mydeł ciemnych w rodzaju: ichtyolowego, benzoesowego. resorcynowego i t. d., albowiem one utrudniają w podobnych razach pojaśnienie. Maść tę wciera się na noc, rano i wieczorem przed namaszczeniem myje się wodą gorącą i mydłem toaletowem, a wśród dnia — co znacznie przyspiesza zbielenie — wyciera się kilkakrotnie nierozcieńczonym Boroxylem.

Na tem zakończymy dzisiejsze uwagi, a w następnym numerze podamy pielęgnowanie skóry ciała.

Dr. L. Luster.

Dr. H. Zamenhof.

O farbowaniu włosów.

Studjum kosmetyczne.

(Dokończenie).

Farby do włosów stosowane bywają najczęściej w postaci pomad, proszków i płynów. Ostatnie są najwięcej rozpowszechnione i przytem w rozczynach nieraz bardzo skoncentrowanych (5—20%). Sole metali bywają stosowane bądź razem ze składnikami, wywołującemi zabarwienie, jak naprz. siarek sodu i siarka, lub osobno, jak naprz. kwas pyrogalusowy. Zależy to poczęści od sposobu barwienia, po-

części zaś od warunków chemicznych. Niektóre preparaty, w celu zamaskowania zapachu i wyglądu, bywają perfumowane, co wprawdzie podnosi ich cenę, ale nie... wartość.

Zazwyczaj farby do włosów sprzedawane bywają w kartonach, zawierających 1, 2 lub 3 flakony, z których jeden zawiera właściwą farbę, drugi — środek, służący do utrwalenia, odtłuszczenia lub rozgładzenia włosów, trzeci zaś zawiera płyn, służący do odbarwiania zafarbowanej przez nieostrożność skóry. Jak nieraz już zaznaczyłem — środkiem tym bywa bardzo często ciało dla zdrowia nietylko nieobojętne, lecz wprost nawet szkodliwe, dlatego też ze środkami temi należy być nader ostrożnym i odbarwiać plamy kwasami, o których poprzednio mówiłem.

Co się tyczy *techniki* farbowania włosów, to jest ona, za nielicznemi wyjątkami, niezbyt skomplikowana. Wprawdzie każdy kolor i odcień wymaga specjalnych sposobów, a niektóre preparaty zaopatrzone są nawet w specjalne, nieraz patentowane (!) sposoby użycia, jednakże, jak prawie we wszystkiem, szablon odgrywa rolę dominującą. Sama sztuka barwienia wymaga jednakowoż pewnej rutyny i wprawy; niektóre osoby dochodzą w tym kierunku nawet do artyzmu: jak malarz musi dokładnie poznać harmonię oraz kompozycję barw i odcieni wszelakich, tak osoba, życząca zabarwić swe włosy na kolor, przypominający do złudzenia naturę — powinna być dokładnie obeznaną z tą sztuką i mieć wprawę niepospolitą tembardziej, że ścisły podział farb na poszczególne odcienie jest prawie niemożliwym, gdyż, stosownie do natężenia roztworu i czasu stosowania, włosy przybierają ciemniejsze lub jaśniejsze zabarwienie.

Pierwszym aktem, poprzedzającym barwienie włosów, powinno być bardzo *staranne* i całkowite odtłuszczenie tychże. O ile włosy nie będą odtłuszczone zupełnie — nie przyjmą one należycie farby, względnie zabarwienie będzie nietrwałe (wyjątek stanowią t. zw. ekstrakty orzechowe i zawierające ołów preparaty).

W celu odtłuszczenia włosów posługiwać się można najlepiej mieszaniną podług przepisu następującego:

Szarego mydła 5 części
Wody ciepłej 95 części

lub:

Sody zwyczajnej 2 części
Wody 98 części.

Naciera się dokładnie głowę (za pomocą gąbki lub pędzelka), jednym z tych płynów, poczem myje się *starannie* włosy letnią wodą, w celu usunięcia z nich wyżej podanych rozczynów. Następnie należy włosy wysuszyć starannie i prędko ręcznikiem i białym czystym papierem, poczem rozczesuje się je czystym (nie tłustym) grzebieniem, używanym wyłącznie do tego celu. Po skończonej takiej procedurze można natychmiast farbować włosy za pomocą miękkiej szczoteczki do zębów; włosy należy podzielić na pasma i farbować od końca do korzenia; po zafarbowaniu znów należy starannie wysuszyć włosy, i w ten sam sposób zastosować środek utrwalający farbę.

Po wysuszeniu włosów należy je równomiernie rozczesać, w celu nadania im możliwie jednolitego odcienia, wreszcie natłuszcza się je lub rozprowadza gliceryną, w celu nadania włosom połysku.

Gdy włosy są krótko strzyżone, (lub na brodzie) wskazanem jest mycie ich wodą, w celu usunięcia nadmiaru tłuszczu lub środka utrwalającego. Włosy na głowie powinny być barwione co 2 — 3 miesiące, broda zaś i wąsy co miesiąc.

Zaznaczyłem, że przy nieostrożnem farbowaniu powstają na skórze, na ubraniu i bieliźnie plamy; niektóre z nich dają się z wielkim trudem usunąć, to też w celu zabezpieczenia się od tej niezbyt przyjemnej ewentualności, najlepiej uskuteczniać czynność powyższą w fartuchu i w rękawiczkach; czoło zaś (i nawet twarz całą) wytrzeć należy tłuszczem lub gliceryną.

Efekt osiągnięty niekiedy dużo pozostawia do życzenia pod względem naturalności. Do zafarbowanych (zwłaszcza po raz pierwszy) włosów trzeba się przyzwyczaić jak do nowego kapelusza: zanim natrafi się na właściwy kapelusz, w którym jest „do twarzy“, należy niekiedy przymierzyć kilkanaście kapeluszy różnego fasonu i gatunku co najmniej—to samo bywa i z farbą do włosów: zanim natrafia się na właściwy odcień, należy wypróbować kilkanaście nieraz preparatów, a że włosy są zazwyczaj cierpliwe — więc najlepiej jest nie nadużywać ich cierpliwości i jeneralną próbę farbowania czynić na oddzielnem jednem pasmie póty, póki odcień otrzymany zadowolni gust najwybredniejszy. Dla łatwiejszego orjentowania się w wyborze farb, podaję jeszcze raz odnośny ich podział.

A) Na kolor **czarny** barwią:

1) *azotan srebra*, 2) *kwas galusowy*, 3) *garbnik*, 4) *kwas pyrogalusowy*, 5) *żelazo*, 6) *ołów*.

B) Na kolor **brunatny** barwią:

1) *siarczan miedzi*, 2) *sole bizmutowe*, 3) *nadmanganian potasu*, 4) *łupiny orzechowe*, 5) *chrom*.

C) Na kolor **popielato blond** barwią:

1) *ołów*.

D) Na kolor **jasny blond** barwią:

1) *woda utleniona*, 2) *kadm*.

E) na **jasno czerwony** blond barwią:

1) *chlorek srebra* 2) *siarczan miedzi*.

F) Na kolor **złoty** barwią:

1) *woda utleniona*, 2) *cyna*.

Gotowe preparaty, jak wiadomo, odznaczają się zazwyczaj swoją uniwersalnością, t. j. barwią na wszystkie żądane kolory. Niektórym z nich wistocie można przyznać zaletę uniwersalności i nawet nieszkodliwości; preparatów takich jednakowoż jest względnie mało; o składzie chemicznym farb do włosów i wynikach zastosowania farb tych w praktyce będą stale podawane wzmianki w rubryce: „Przegląd i ocena preparatów kosmetycznych“.

Poradnik kosmetyczny.

Gęsia skóra.

Tak nazywa się skóra, która zmarszczyła się, a przy głaskaniu sprawia podobne uczucie, jak przy dotknięciu skóry oskubanej gęsi. Gęsia skóra może być objawem przejściowym (naprz. może ją powodować silne wzruszenie lub zimno), lub też stałym.

W mniejszym lub większym stopniu jest ona udziałem prawie każdego z nas. Najczęściej gęsia skóra widoczna jest na udzie i ramieniu, gdzie tworzy małe blado-różowe, wielkości łepka szpilki, gęsto usiane wzniesione grudki. Jeżeli ręką przesuwać będziemy po powierzchni takiej skóry, to następuje lekkie *łuszczenie* się jej, przyczem widoczny jest w otworze gruczołu włosek.

Gęsią skórę w silnym stopniu posiadają przeważnie osoby, ulegające częstym zmianom chorobowym i zdradzające zazwyczaj pewne zboczenia systemu nerwowego. Osoby takie prócz gęsiej mają przeważnie jeszsze szorstką i suchą skórę. Przyczyną tego objawu bywa zazwyczaj nienormalna czynność skóry, zależna bądź od zbytniego podrażnienia, bądź też od zupełnego zaniku naczyń i gruczołów skórnych.

Jako objaw czysto kosmetyczny gęsia skóra jest o tyle nieprzyjemną że, zajmując dużą przestrzeń na ramieniu, doprowadza czasem do rozpaczy damy, nie mogące z tego powodu obnażać ramion i pokazywać ich licznej rzeszy widzów na balu; rozpacz jest tem większa, o ile natura obdarzyła takie damy zaokrąglonemi jak gdyby rzeźbionemi ramionami, to też kosmetyka wysilała się zawsze i wysila na wynalezienie takich środków, któreby złemu zaradzić były w stanie.

Najradykalniej zwalczają tę przypadłość częste kąpiele z dodatkiem mydła szarego i otrębów migdałowych. Po za tem należy miejsca wzmiankowane po kąpieli nacierać maścią następującą:

Rp.
Acidi salicylici 2,0
Sapo virid. 10,0
Lanolini 15,0
Vaselini 60,0
Ol. Lavand. 5,0
M. D. S. Zewnętrzne.

Środki niszczące porost włosów.

Innem, bodaj czy nie większem zmartwieniem kobiet są włosy, ukazujące się na niektórych niepożądanych miejscach, jak naprz. na podbródku lub na górnej wardze. Włosy te ukazują się przeważnie w dojrzałym wieku i doprowadzają do rozpaczy ich właścicielki; lecz i u 18-letniej niekiedy panienki zauważyć się daje dość obfity puszek, który zaciemnia i szpeci jej różowe wargi, to też bardzo zrozumiałem jest dążenie wszystkich dam, obdarzonych w większym lub mniejszym stopniu wąsami i brodą — do pozbycia się tego upiększenia.

Kosmetyka, reagując na te dążenia, stworzyła też cały arsenał najrozmaitszych środków, mających na celu zniszczyć włosy, z któremi rzecz się ma tak samo, jak z majątkiem: łatwiej jest utracić coś, niż posiąść.

Środków niszczących włosy jest dużo, i dadzą się one podzielić na 2 grupy: środki *mechaniczne i chemiczne.* Do pierwszych należą: ścinanie, golenie i elektroliza; do drugich — różne t. zw. *depilatoria.*

Co się tyczy środków mechanicznych, to ścinanie nie tylko celowi swemu nie odpowiada, lecz przeciwnie, pogarsza jeszcze sprawę, pobudzając włosy do coraz bujniejszego porostu.

N a j l e p s z y m n a t o m i a s t i n a j r a d y k a l n i e j s z y m ś r o d k i e m j e s t e l e k t r o l i z a, t. j. w y r y w a n i e w ł o s ó w z a p o m o c ą p r ą d u e l e k t r y c z n e g o.

Co się tyczy t. zw. past depilatoryjnych, to namnożyło ich się w handlu w ostatnich czasach bardzo dużo. Dobrych i skutecznych między niemi prawie niema; jest natomiast bardzo dużo szkodliwych, t. j. zawierających ołów, arszenik, drażniących skórę i niebezpiecznych dla ustroju.

Pozostawiając do artykułu specjalnego przegląd i ocenę tych preparatów, podaję kilka przepisów na pasty nieszkodliwe:

Rp.
Calcii sulfur. 20,0
Ung. Glycerini
Amyli $\bar{a}$ 10,0
M. D. S. Zewnętrzne.

Rp.
Natrii sulfurati 12,0
Amyli puri
Cretae albae $\bar{a}$ 10,0
M. f. p. S. Zewnętrzne.
(z dodatkiem wody).

Rp.
Calc. caust. pulv. 10,0
Natr. hydr. sulf. 3,0
Amyli 10,0
M. f. p. S. Zewnętrzne.
(z dodatkiem wody).

Pasty te, w celu zamaskowania zapachu siarki, można dowoli perfumować. Sposób użycia bardzo prosty: trochę pasty rozrobionej wodą przykłada się na 15—30 minut do miejsca owłosionego, poczem zmywa się to miejsce. Zależnie od ilości i gęstości włosków, jak również od wrażliwości skóry, skutek bywa mniej lub więcej szybki.

Dr. S.

Kąpiele jako czynnik hygieniczny i kosmetyczny.

(*Dalszy ciąg*).

15) *Kąpiele z gorącego powietrza, czyli t. zw. suche kąpiele.* Stosowane bywają w celu pobudzenia czynności skóry, naprz. w celu wywołania obfitego pocenia się u osób dotkniętych otyłością lub przewlekłym reumatyzmem. Kąpiel taką przyrządzić można w sposób bardzo prosty: umieszcza się chorego na wysokiem krześle, pod którem stawia się zapaloną lampkę spirytusową, poczem chorego okrywa się od podłogi aż do szyi ciepłą kołdrą; powietrze pod kołdrą rozgrzewa się i wywołuje bardzo obfite poty.

16) *Kąpiele elektryczne.* Stosowane bywają najczęściej w chorobach nerwowych: neuralgiach, niedowładzie, paraliżach jak również w niektórych chorobach kobiecych i skórnych (świąd skóry). Kąpiel taką przyrządza się w sposób następujący: chorego pomieszcza się w dużej wannie (drewnianej), napełnionej wodą; na dwóch zaś końcach wanny pomieszcza się wielkie elektrody maszyny elektrycznej. Strumień elektryczny przebiega przez wodę, wywołując w ciele chorego różnego rodzaju drgania. Takie kąpiele w ostatnich czasach mają coraz większe zastosowanie, gdyż przekonano się o ich dodatnim bardzo wpływie, w przebiegu wyżej przytoczonych chorób.

17) *Kąpiele o powietrzu rozrzedzonem i zgęszczonem.* Stosowanie tych kąpieli polega na tem, że powietrze rozrzedzone i zgęszczone wpływa w niektórych przypadkach bardzo korzystnie na sprawę oddychania, przyjmują w niem mianowicie udział i te części płuc, które, z powodu różnych zmian chorobowych, w zwyczajnem powietrzu nie funkcyonują należycie. To też kąpiele takie stosują się często i z dobrym skutkiem w chorobach przewlekłych oskrzeli, w gruźlicy, astmie, w chorobach serca. Powietrze ścieśnione zawiera w mniejszej objętości stosunkowo większą ilość tlenu a więc daleko więcej pierwiastku *wzmacniającego* i *ożywczego.* Na tej zasadzie kąpiele takie mogą być stosowane również w chorobach, w których chodzi o powiększenie ilości krwi, a więc: w *blednicy, niedokrwistości, w chorobie angielskiej, zołzach, neurastenii* i t. d.

Kąpiele wspomniane składają się z kamery metalowej, zamykającej się hermetycznie ruchomemi drzwiami i oświetlonej za pomocą szczelnie dopasowanych szyb. Do kamery takiej wtłacza się pompą bezustannie powietrze, regulowane za pomocą odpowiedniego kranu; stopień ciśnienia wskazuje manometr.

18) *Kąpiele piaskowe.* Kąpiele takie stosowane bywają z piasku zupełnie suchego i należycie ogrzanego przez słońce. Zanurzenie powinno być całkowite (prócz głowy oczywiście, którą należy chronić od promieni słonecznych).

Czas trwania kąpieli od 5--15 minut. Takie kąpiele wskazane są zarówno u dzieci (w skrofułach, chorobie angielskiej) jakoteż i u osób dorosłych, cierpiących na reumatyzm.

19) *Kąpiele błotne czyli borowinowe.* Kąpiele takie są czynnikiem bardzo dodatnim w leczeniu niektórych chorób, jak naprz. ogólnej niemocy, reumatyzmu, podagry, chorób kobiecych, skórnych, neuralgii etc.

Kąpiele takie mogą być brane tylko na miejscu u źródła samego, gdzie grunt, zasilany mineralnemi składnikami, nabiera własności leczniczych. Do kąpieli może być stosowana borowina zimna lub gorąca, siarczana lub żelazista, odpowiednio do wskazań leczniczych. Najsilniejsze źródła znajdują się: w kraju — w Ciechocinku, zagranicą — we Francensbadzie, Marienbadzie, Iwoniczu, Rabce, Rymanowie. *)

*) Zdrojowiskom krajowym i zagranicznym będą poświęcone w „Kosmetyce“ artykuły specjalne.

Dr. W. M.

(Dalszy ciąg nastąpi.)

Dyskusja w sprawie reformy stroju kobiecego.

X.

Przyłączam się do dyskusji otwartej na łamach „Kosmetyki“ w sprawie reformy stroju kobiecego. O gorsecie powiedziano już wiele; uważam za również palącą kwestję zreformowania sukien powłóczystych, które są prawdziwą klęską jak pod względem hygieny, tak i pod względem wygody a nawet i estetyki, bo czy to ma być piękne, gdy długą suknię trzeba z konieczności albo trzymać w ręku albo też podpinać agrafkami lub paziami? a ile na tem cierpi wygoda zwłaszcza dla kobiet pracy — o tem chyba mówić nie trzeba — powinno by zająć się energicznie tą sprawą, bo długa szata dobra była dla lalek salonowych, a my walczymy przeciw nim, zresztą typ ten coraz bardziej zanikać musi sam przez się.

Marya K.

XI

Z całego serca życzę Sz. Redakcji obfitego i pomyślnego plonu w podjętej sprawie. Kwestją stroju kobiecego pod względem hygienicznym, estetycznym i społecznym zajmowano się na Zachodzie, a zwłaszcza w Ameryce kilkakrotnie. Ruch ten zawsze interesował mnie, i studjowałam go z zajęciem. Już przed 50 laty niejaka pani *Amelia Bloomer* wykombinowała zreformowaną odzież, która składała się z krótkiej spódniczki i szerokich spodni. Projekt ów jednak zaraz na wstępie zrobił fiasko.

W roku 1874 w Bostonie powstało kółko, które miało na celu reformę ubrania kobiecego; kółko to jednak po kilku-

miesięcznem zaledwie istnieniu rozpadło się. W okresie pomiędzy 1880—1900 r. wznawiano w Paryżu i Wiedniu kilkakrotnie projekt reformy stroju kobiecego, wszystkie jednak starania rozbijały się o mur sceptycyzmu i obojętności. To niepowodzenie daje się bardzo łatwo objaśnić: dobre chęci w tak ważnej kwestji nie wystarczą; należy oprócz zamiłowania do tej sprawy wnieść zupełną znajomość rzeczy. Dla tego też sprawą tą zainteresować się powinno jaknajszersze grono hygienistów, estetyków i modniarek, oświetlić rzecz wszechstronnie i opracować taki model stroju, który by przetrwał nie jeden lub dwa sezony, lecz wieki całe. Więc do dzieła, panie i panowie...

Eugenia Br.

Odpowiedzi Redakcji.

P. K. R. w miejscu. Blizny małe można wygładzić przyrządem do masowania twarzy; wyleczyć zupełnie nie dadzą się.

Szczupłej blondynce. Pobyt w lesistej lub górskiej miejscowości, djeta pożywna (mleko, kefir, mączne rzeczy), gimnastyka i zabiegi hydropatyczne.

P. Janinie. 1) Przepisy były podane. 2) Preparat nieszkodliwy, może być stosowany. 3) Nie zawiera ani ołowiu, ani srebra. 4) Woda utleniona wybiela włosy. 5) Żyłki podskórne usuwa się elektrolizą,

Wdzięcznej. Za słowa uznania serdecznie dziękujemy. List wydrukujemy.

P. Janinie № II. 1) Nieszkodliwe. 2) Zależy od cery, t. j. czy cera jest normalna, czy tłusta, czy też sucha. 3) Zakręcanie szpilkami na noc. 4) We wszystkich perfumerjach.

Nizkiej beduince. Za pomocą ćwiczeń fizycznych. 2) Alkaliczne mydło № I. 3) Kamfora i benzoes.

Obojętnej Litwince z Częstochowy. W ciągu pierwszych 2 tygodni co 2 dzień.

Wieśniaczce. Preparat ten mają na składzie wszystkie apteki.

Narzeczonej. Woda *letnia.*

Życzliwemu. 1) Mydło alkaliczne № I. 2) Raz dziennie. 3) Łyżeczkę na szklankę wody. 4) Woda tymolowa.

Ostrożnej. 1) Nie masować. 2) Pigułki te zawierają arszenik. 3) Preparat mało skuteczny.

Róży. 1) Perfumy z zapachem piżma mają na składzie perfumerje warszawskie. 2) Tylko w aptece. 3) Adresów lekarzy nie podajemy.

P. B. z prowincji. 1) Gabinetów kosmetycznych jest w Warszawie kilka. 2) Preparat ten wyrabia jedna z aptek warszawskich. 3) Mało skuteczny. 4) Farba ta nie zawiera ołowiu, jest nieszkodliwa.

Czarnookiej. 1) Tylko lekarz — okulista. 2) Odrosną. 3) Preparat bezwartościowy. 4) Elektryzacja.

P. A. w Petersburgu. 1) Masaż ogólny i miejscowy. 2) Gimnastyka lecznicza. 3) Gorset ortopedyczny.

Czarnowłosej. 1) Raz na tydzień. 2) Woda letnia. 3) Mydło neutralne. 4) Elektroliza. 5) Lekarz—chirurg.

Jasnowłosej. 1) Farba ta zawiera ołów — jest bardzo szkodliwa. 2) Podawaliśmy wykaz tych farb. 3) Na noc olejek migdałowy na twarz. Woda *gorąca.*

Andzi. 1) Puder wyrobu tej firmy jest nieszkodliwy. 2) Bez mydła. 3) Cold-cream.

Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Dukr J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.